Zensor 80

winter 2017

GRENZEN





Redactioneel

Wat betekenen grenzen voor jou?

Tich Nhat Hanh zegt: "All the wonderful things that you are looking for – happiness, peace, and joy – can be found inside of you. You do not need to look anywhere else".

En dan komt Zen Master Seung Sahn met "Who are you?"

Lekker dan.

Laten we het opdelen. In spirituele zin kun je denken aan het onderscheid tussen het Absolute en Relatieve, of het idee van "ik" versus "jij" of "de ander".
Maatschappelijk gezien worden er momenteel grenzen gecreëerd door middel van muren en extreme ideologieën, die tot steeds grotere polarisatie leiden.
En in het onderling contact speelt het verschil tussen grenzen versus openheid; bij het 'open' zijn kan iemand ook over andermans grenzen gaan. Hoe geef je liefdevol grenzen aan?

Niko heeft een nieuwe vertaling gemaakt van de Hart Soetra, waarbij hij sunyata vertaalt met grenzeloosheid, Annelies legt helder uit wat een burn-out met je doet en Connie gaat zitten met de oudste vraag ter wereld.

Anchorette deelt deze editie het eerste deel van haar gluursessies bij onze Koreaanse zenburen in de Pyreneeën. Mariette vertelt in Het sanghastokje onder andere over haar Tibetaanse leraar en Harry is losgegaan met een zeer uitgebreide Haiku hoek over de grenzen van taal, tijd en cultuur.

Marrie bespreekt de nieuwe aanwinsten in onze bibliotheek en last but not least laat Marianka ons genieten van de grenzeloosheid van onze smaakpapillen met wederom een zalig soepje.

Gassho,
Anchorette Koolman & Alfred Marseille



“0” door Kazuaki Tanahashi

Inhoud

Vorm is grenzeloosheid; grenzeloosheid is vorm.

Bijna elke week zingen we tijdens de service de Hart Sutra. De tekst is de kern van het Mahayana. Door de eindeloze herhaling worden de woorden in ons hart gegrift. In het licht van sunyata smelten alle boeddhistische begrippen, opdat de werkelijkheid zonder mentale hindernissen zich aan ons kan openbaren.

door Nico Tydeman

Kazuaki Tanahashi, die onder andere een prachtige vertaling van Dogen's *Shobogenzo* verzorgde, heeft een belangrijke studie geschreven over deze klassieke tekst die gezongen, bestudeerd en becommentarieerd wordt in alle zentempels van Oost en West. Hij bespreekt de Hart Sutra niet alleen inhoudelijk – de inspiratie die ervan uitgaat – maar ook speurt hij naar de oorsprong. Hij reist letterlijk de pelgrimstocht na die deze beknopte, maar essentiële samenvatting van Boeddha's tweede wenteling van het wiel gemaakt heeft door China, Tibet, Korea, Japan, Amerika en Europa. Bovendien heeft hij samen met Joan Halifax gewerkt aan een nieuw Engelse vertaling, waarbij elk vertaald woord verantwoord wordt met behulp van oude Chinese, Tibetaanse, Koreaanse en Japanse manuscripten. Ook maakten zij gebruik van de Engelse vertalingen van F. Max Müller, D.T. Suzuki en Edward Conze.
Ik heb van deze versie een Nederlandse vertaling beproefd. Geenszins een definitieve.

Ziehier:

De Sutra over het hart dat realiseert wijsheid voorbij wijsheid

Avalokitesvara die allen helpt te ontwaken
beweegt zich in de mysterieuze beoefening
van het realiseren van wijsheid voorbij wijsheid,
en ziet dat de vijf stromen van lichaam, hart en geest
zonder grenzen zijn en bevrijdt hen allen van angst.
O Shariputra, [die luistert naar de leer van de Boeddha] vorm is niet gescheiden van grenzeloosheid;
grenzeloosheid is niet gescheiden van vorm.
Vorm is grenzeloosheid; grenzeloosheid is vorm.
Gevoelens, waarnemingen, neigingen en intellect zijn eveneens grenzeloos.
O Shariputra,
grenzeloosheid is de natuur van alle dingen.
Zij ontstaat niet en vergaat niet,
zij besmet niet en reinigt niet
zij groeit niet en krimpt niet.
Grenzeloosheid wordt niet beperkt door vorm,
noch door gevoelens, waarnemingen, neigingen en intellect.
Zij is vrij van ogen, oren, neus, tong, lichaam en bewustzijn;
zij is vrij van zicht, klank, geur, smaak, contact en vrij van elk object van bewustzijn;
zij is vrij van zintuiglijke sferen, vrij van de sfeer van bewustzijn.
Zij is vrij van onwetendheid en vrij van einde aan onwetendheid.
Grenzeloosheid is vrij van ouderdom en dood
en vrij van einde aan ouderdom en dood.
Zij is vrij van lijden, zijn ontstaan, zijn ophouden, van het gaan van de Weg,
vrij van wijsheid en bereiken.
Vrij van bereiken, wonen degene, die allen helpen te ontwaken,
in de realisatie van wijsheid voorbij wijsheid
en leven met een ongehinderde geest.
Zonder hindernis heeft de geest geen vrees.

Vrij van verwarring, belichamen zij,
die allen leiden naar bevrijding, diepe helderheid.
Allen in het verleden, heden en in de toekomst,
die wijsheid voorbij wijsheid realiseren,
manifesteren onovertroffen, volkomen ontwaken.
Weet dat het realiseren van wijsheid voorbij wijsheid
niets anders is dan deze wondervolle mantra,
lumineus, ongeëvenaard, ultiem.
Hij lenigt alle lijden.
Hij is authentiek, niet misleidend.

Zing daarom deze mantra van het realiseren van wijsheid voorbij wijsheid.
Zing deze mantra die zegt:

GATE GATE PARAGATE PARAMSAMGATE BODHI SVAHA

Zie: Kazuaki Tanahashi, *The Heart Sutra, a Comprehensive Guide to the Classic of Mahayana Buddhism*, Shambhala, Boston & London, 2014, p.3/4.

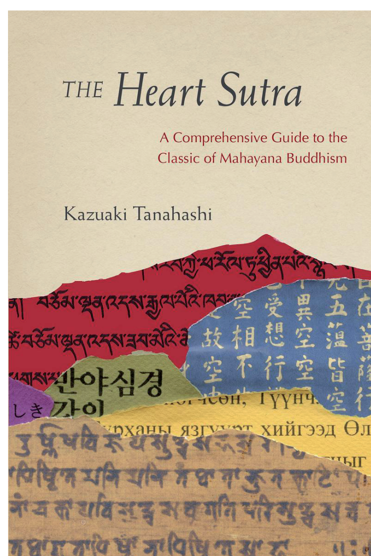
De meest opvallende wijzigingen:

- Skandhas, de vijf kenmerkende "schouders" van de persoon wordt vertaald met "stromen".
- Sunyata wordt consequent vertaald met "grenzeloosheid".
- Sunya (bijvoeglijk naamwoord) met "vrij van".
- De mantra blijft onvertaald.

Vind je deze vertaling een bijdrage aan het verstaan van deze tekst?

Ik hoor het graag. Ook opmerkingen, verbeteringen en alternatieven zijn van harte welkom.





The Heart Sutra, Boston & London 2014



Kazuaki Tanahashi



Grenzen

Door Annelies Kandel

Eind mei was ik van de ene op de andere dag uitgeschakeld. Volkomen uitgeput, nul energie, 3 maanden op bed, te moe voor wat dan ook. Ik was lichamelijk, emotioneel en energetisch een wrak. Diagnose: burn-out. Oorzaak: stress. Oftewel: over mijn grenzen gegaan. Langdurig.

Pierre Capel, emeritus hoogleraar experimentele immunologie beschrijft in zijn onlangs verschenen boek *Het emotionele DNA* op heldere wijze hoe onze cellen functioneren en wat langdurige stress hiermee doet. We wisten natuurlijk allang dat chronische stress slecht is, maar Capel maakt op basis van wetenschappelijk onderzoek inzichtelijk wáárom stress zo'n sluipmoordenaar is.

"Behalve het waarnemen van gevaar uit de omgeving via onze zintuigen, kunnen stressoren ook van binnenuit komen, zoals bij het niet goed functioneren van het lichaam, infecties en verwondingen. Stressoren kunnen ook bestaan uit een slechte relatie, onplezierige werkomstandigheden, of chronische geldproblemen. Normaliter houdt de acute stressrespons op zodra het gevaar is geweken, maar psychologische stressoren hebben geen duidelijk begin en einde en hierdoor verandert de acute stressrespons in een chronische stressrespons. Ook piekeren, herbelevingen van jeugdtrauma's, of gepreoccupeerd zijn met zorgen over de toekomst kennen geen duidelijk begin of einde.

De stressrespons verandert niet alleen de hormoonbalans en transciptiefactoren (dit zijn eiwitten die bepalen of een gen in een cel aan of uitstaat), maar heeft ook een directe werking op de hersenen zelf: de amygdala, het centrum waar angst en pijn zijn gelokaliseerd, wordt groter en de prefrontale cortex, waar juist emotionele reacties evenwichtig worden gestuurd, wordt kleiner".

Stress beïnvloedt tal van lichaamsfuncties die lopen via de hersenen, de hypofyse, zenuwbanen en hormonen en als de stress chronisch wordt, kunnen veranderingen leiden tot allerlei ziektes zoals onvruchtbaarheid, aderverkalking, pijn, fybromyalgie, tumoren, depressie en diabetes.
Capel wijdt aan elke ziekte en hoe deze wordt veroorzaakt een apart hoofdstuk.
“Alles wat je kunt doen om de stressor te verminderen is gunstig, maar in veel gevallen is dit niet mogelijk, dus als je de stressor niet kunt wegnemen, kun je je richten op het verminderen van het effect van deze stressor op je gezondheid.”

Meditatie

Nu komt het goede nieuws: meditatie (en yoga) heeft een direct meetbaar en gunstig effect op de hersenactiviteit, de hormoonhuishouding en op de werking van transcriptiefactoren! De reactieketen is dezelfde als bij stress, maar het effect is tegenovergesteld en zou je daarom een antistressrespons kunnen noemen.
Capel legt uit wat er in de hersenen gebeurt bij meditatie: een sterk verhoogde doorbloeding van de prefrontale cortex, terwijl in de pariëtale kwab de doorbloeding juist afneemt (het gebied waar tijd, ruimte en zelfbewustzijn gelokaliseerd zijn, waardoor je de spirituele beleving van één-zijn ervaart).
Men ziet veranderingen in neurotransmitters, zoals serotonine en dopamine die nauw verbonden zijn met onze gevoelens.
Allerlei hormoonprofielen veranderen, er treedt een daling op in het gebied van de stresshormonen, terwijl de feel good respons een stijging laat zien.
Bij langdurig mediteren zijn er structurele veranderingen waargenomen in de grijze massa van de frontale cortex en de hippocampus, wat kan leiden tot grotere emotionele stabiliteit en gebalanceerde emotionele beslissingen.”

Het eerste wat ik deed toen ik weer een klein beetje energie had, was mediteren. Niet op mijn krukje, maar rechtop zittend in bed. Blijkbaar wist mijn systeem heel goed wat het nodig had en “herinnerde” het zich de heilzame effecten van meditatie. Vervolgens zette het zichzelf ertoe aan om weer te gaan zitten. Hoe mooi is dat!!



Gluren bij onze Koreaanse zenburen – deel 1

door Anchorette Koolman

Anchorette Koolman vertelt over een retraite bij het Koreaanse Kwan Um zencentrum Bori Sa in de Spaanse Pyreneeën.

De beoefening begon al op Schiphol. Mijn vlucht vertrok na drie keer van gate te zijn gewisseld uiteindelijk met vijf en een half uur vertraging. Het was onduidelijk of ik mijn geplande retraite überhaupt wel zou halen. Vanuit Barcelona zou ik meerijden met Quim en ik wist niet tot hoe laat hij op mij kon wachten. Quim was echter heel relaxed en regelde met de andere sanghaleden die meereden dat ze bij Plaça de Catalunya op mij wachtten. Eenmaal daar aangekomen bleken ze allemaal erg warm en geduldig; niemand was boos of ongedurig. Wat een verademing. De reis naar Bori Sa was lekker opgepropt en het was geweldig om naar buiten te kijken en de bergen te zien. Ik zat in de auto met Elena (“Barcelona people are more reserved. Madrid people are more open. I am from Madrid.”), Marian, Fernando (de abt van het Barcelona Zen Centre) en Quim. Rond 10 uur kwamen we aan in Argelaguer, een minidorpje in La Garroxa. Daar aten we wat en dronken we rode wijn met ijs. Het was zo gezellig! Ik werd totaal opgenomen in de groep, alles werd zorgvuldig vertaald naar het Engels en iedereen was supergeïnteresseerd.

Bori Sa

Na het eten, tranquillo, vertrokken we rond elf uur richting de tempel in de bergen. Na een spannende rit in het pikkedonker met megascherpe bochten kwamen we om twee uur aan bij Bori Sa. Daar sliep iedereen al en ik had geen idee waar ik was of met

wie.. en het feit dat ik al ongeveer vierentwintig uur wakker was hielp niet. Ik kon niet meer en omdat ik niet al mijn kamergenoten wilde wakker maken mocht ik me van Tonda (de hoofdmonnik) in een soort proviandkamer omkleden. Hij was kalm en lief en vroeg me met een Pools accent: ”The morning, you want to bow or sleep?” Ik: “Sleep.” Geen probleem. Niemand leek het raar of überhaupt interessant te vinden toen ik de volgende ochtend om half tien naar de douche zocht en de 108 bows, de morning chant, de ochtendzit (twee keer dertig minuten) en de working zen gemist had.

Na de ijskoude douche maakte ik me klaar om de elf uur zit in te gaan. drie keer dertig minuten met tussendoor kinhin buiten op het terras van de dharma room met uitzicht op de bergen. Wauw! De zon brandde op mijn huid en ik volgde de voetstappen van het meisje voor mij, van wie ik had begrepen dat ze Duitse was. Maar de zit. Die zit! BAM. Wakker. In één keer. Only don’t know is waar het hier om gaat.

Don’t know mind

In het interview (daisan) dat ik later die middag had met Jo Potter, Jo Di Poep Sa Nim (sensei), werd ik nog eens goed gewezen op mijn “primary point” oftewel “the moment before thinking”, het moment van “don’t know mind”. Waar het hier om gaat is het schoonvegen van je geest, de spiegel die de dingen ziet zoals ze zijn (“the wall is white and the pillow is red”). Die don’t know mind maakt dat je als vanzelf anderen gaat helpen. Ik denk dat ik dit het mooiste van de Koreaanse seon vind; de nadruk die wordt gelegd op het helpen van anderen. Als je blik helder is, komt dat vanzelf – en dat is je ware natuur.

Als je jezelf vergeet ben je een groot licht voor anderen. “Before you know it there will not be an Anchorette anymore and all you are is a great light to others. You have to have a mind that is sharp like a sword. Tchá! Goes straight from heart to heart.” Deze vrouw bleek voor mij zelf een groot licht: net als de zenleraren die ik in Hongkong en Gryon (Zuid-Korea) heb ontmoet was ze zo’n totale belichaming van compassie, van zachtheid, warmte, humor, begrip en geduld. Tegelijkertijd met een bepaalde pit, een kracht die je meteen wakker klapt.

Doen

Dit sijpelde door in alles wat er werd gedaan en hoe er met elkaar werd omgegaan. Altijd anderen voorlaten, ook tijdens orioki (mijn favoriete onderdeel van de

beoefening – oh jee, een voorkeur): eerst kijken of alle mensen om je heen genoeg eten hebben voor je het laatste beetje pakt. Er wordt niet gepraat, dus alles gaat met aandacht voor de anderen om je heen en met hapchangs (gassho). Deze sangha loopt als een trein.

Mijn taak was de eerste drie dagen het schoonmaken van de badkamer van de dames en terwijl ik dat deed kwamen er meerdere dames toch even snel plassen. Opeens werd de deur opengemaakt en vol blijdschap getjirpt "ah you clean in conscious!." Blijkbaar maakte ik goed schoon ;).

Het douchen en toiletteren was overigens een hele ervaring: ten eerste kon de deur niet op slot en liep iedereen gewoon binnen terwijl jij op de pot zit, of onder de douche staat. Ik: "But I can't go to the toilet when other people are standing there, waiting!" Mercé ("It is just short for Mercedes"): "Aahhhh you have to put your mind down!!"

Hetzelfde bij orioki. Ik weet nog dat ik het tijdens mijn ene week Kyol Che ("tight dharma" - hardcore om half vier opstaan voor de 108 bows) in Zuid-Korea zo gek vond dat ik de thee waarmee ik mijn kommetjes had schoongemaakt na het eten moest opdrinken. En nog interessanter dat je het water waarmee je daarna je kommetjes schoonspoelt voor je ze droog veegt allemaal in dezelfde schaal giet zonder dat er restjes eten in het water mogen zitten. Ik begreep nu dat dit water eigenlijk officieel ook door iedereen wordt opgedronken. Uhmmm, OK. Als je daarover na gaat denken is dat heel vies. Door het dan toch te doen snijd je in feite letterlijk door je illusies heen. Zoals we ook in de foer vows zeggen: illusions are numberless, I vow to cut through them all.

Ik heb er nog meer over te schrijven, alleen kom ik daar nu niet aan toe. Over vier uur gaat mijn wekker en vlieg ik weer die kant op. Ditmaal voor de winterretraite. Met midnight practice (voeg hier een denkbeeldig gillend emoticon gezichtje in). Ik zal daar de volgende keer meer over vertellen. Wordt vervolgd!






Jo-Alma Potter

Bori Sa

(Mas Puli) Sales de Llierca
17853, Alta Garrotxa (Girona)
FB: facebook.com/boricentrozen
Email: boricentrozen@hotmail.com
Web: www.kwanumeurope.org/barcelona

“ah you clean in conscious!”

Wie ben ik?

Door Connie Franssen

Kom, dacht ik, laat ik weer eens met de oudste vraag ter wereld gaan zitten: wie ben ik? Kussentje opschudden, buigen, rakusu gladstrijken, rug recht, adem voelen. De vraag zoemt in me rond en verlaat me. Krinkelt omhoog als een sliertje rook en vervaagt dan, gevolgd door de volgende wie-ben-ik. En de volgende. Sommige wie-ben-ik's dansen omhoog om dan als een zeepbel uit elkaar te spatten, sommige lossen als mistsliertjes op. Al snel is de zendo, de hemel boven Amsterdam, de wereld, het universum vervuld van wie-ben-ik. Zwevend, dansend, stuiterend, drijvend om dan stuk voor stuk te verdwijnen in het niets. Geen wie, geen ben en geen ik meer. Geen grenzen meer en dus ruimte voor de hele wereld. Tienduizend dingen op een kussentje aan de Binnenkant. Grenzeloos.





Tekening: Liddy Vonk.

Haiku hoekje

Grenzen van taal, tijd en cultuur

Door Harry Stein

Hoe meer ik me voor Het haiku hoekje in haiku verdiep, hoe meer ik besef hoe beperkt ons begrip van de klassieke Japanse haiku is.
Het eerste obstakel is natuurlijk de taal. Niet alleen zorgt dit voor de standaard vertaalproblemen, maar door de specifieke aard van het Japans zijn haiku ook veel beknopter dan je denkt. Het algemene idee dat een haiku uit zeventien (5-7-5) lettergrepen bestaat, klopt niet helemaal. Een haiku bestaat uit zeventien *on*, of klanken, en wat wij als een lettergreep zien kan bestaan uit meerdere *on*. Zo heeft het woord *Nippon* (Japan) volgens onze telling twee lettergrepen: Nip-pon, maar volgens de Japanse heeft het vier *on*: Ni-p-po-n.
Bovendien kent het Japans zogeheten *kereji* (letterlijk: "snijletters"). Kereji hebben zelf geen lexicale betekenis, maar functioneren als grammaticaal partikel, uitdrukking van emotie (vergelijk: *huh?, wauw!, òòh…*) of als interpunctie. Zo drukt de kereji *kana* verwondering of bewondering uit. Het achtervoegsel *ka* maakt van een bewering een vraag, zoals ons vraagteken, en *ya* kan vertaald worden met ons uitroepteken, maar heeft ook de emotionele lading van "ah!". Een Nederlandse haikudichter die opent met: *Japan!* heeft twee lettergrepen gebruikt en moet zijn zin nog afmaken. Maar een Japanner die hetzelfde zegt met *Nippon ya*, heeft al vijf on gebruikt en heeft zijn openingszin af.
Ondanks dat haiku extreem kort zijn, zijn ze rijk aan inhoud, omdat de dichters veel gebruikmaken van woordspel. Zo wordt Basho's haiku:

Uma bokuboku / ware wo e ni miru / natsuno kana

meestal vertaald als:

Mijn paard sjokt voort… / ik zie mijzelf in een schilderij / van dit zomers heideveld

Dan mis je echter wel dat *bokuboku* een onomatopee is voor het geluid van de paardenhoeven. *Uma bokuboku* zegt dus eigenlijk zoiets als: *paard klopperdeklop*.
En in de volgende haiku van Basho:

De golven van de blauwe zee / ruiken naar rijstwijn – / de maan van vandaag

speelt voor de Japanner mee dat *tsuki*, het woord voor maan, met een ander karakter geschreven ook *wijnkopje* betekent.

Over culturele verschillen die het begrip bemoeilijken kan natuurlijk een heel haiku hoekje volgeschreven. Daarom slechts één voorbeeld. Zoals ik het vorige nummer schreef, zijn er haiku over de meest uiteenlopende dieren, van regenwormen tot luizen, maar is er in de hele Japanse traditie geen enkele haiku over de vos? Terwijl er toch genoeg van die beesten zijn in Japan. De reden is dat Japanners de vos zien als een magisch, demonisch dier, dat mensen kan beheksen en hun gedaante aannemen. Er zijn wel veel volksverhalen over de vos, maar voor haiku is het dier net zo min geschikt als de zombie of de vampier.

Het grootste obstakel voor ons begrip is wel de tijd. Haiku zijn diep ingebed in een eeuwenoude culturele traditie. Als een Nederlandse dichter schrijft dat hij *"Domweg gelukkig, in de PC Hoofdstraat"* is, snap je de grap – anders dan in de volkse Dapperstraat, is gelukkig zijn in de chique PC Hoofdstraat niet zo moeilijk – omdat je Bloems dichtregel *Domweg gelukkig, in de Dapperstraat* herkent. We noemen dit fenomeen intertekstualiteit: binnen een tekst verwijzen naar een andere tekst.
De belezenheid van de lezer bepaalt de reikwijdte van intertekstualiteit. Als de dichter verzucht dat hij langzamerhand toe is aan hout voor het vuur, een boek en een glas wijn, dan zullen er lezers zijn die denken dat hij lekker wat wil chillen voor de open haard. Zij lezen niet dat de dichter zich eigenlijk oud en eenzaam voelt, omdat ze niet weten dat hij verwijst naar de openingsstrofe van Bloems *Later leven*:

Hout voor het vuur, een boek en een glas wijn,
Dit zijn de dingen van het latere leven,
Die den alleen gewordene nooit begeven,
Maar steeds ter hand en nooit onwillig zijn.

Onze geringe belezenheid maakt dit soort verwijzingen maar beperkt bruikbaar.

Dat was in het oude Japan wel anders! In 785 verscheen de anthologie *Manyoshu (Verzameling van tienduizend bladeren)* en sindsdien was het voor Japanse keizers een erekwestie om een imperiale verzamelbundel van gedichten uit te geven. In Basho's tijd kende een beetje gecultiveerd iemand die bundels uit zijn hoofd. Denk voor een goed begrip aan een omvang van tien keer de verzamelbundel van Komrij. Intertekstualiteit was dan ook een populair en veel gebruikt stijlmiddel. Door subtiel te verwijzen naar bestaande gedichten, liet je zien zowel over culturele bagage te beschikken, als daar ook nog op heel eigen wijze mee te kunnen spelen.
Neem bijvoorbeeld de volgende twee, nog even onvertaalde gedichten:

yo ni furu mo / sarani shigure no / yadori kana
yo ni furu mo / sarani   Sogi   no / yadori kana

Het eerste gedicht is van Sogi (1421-1502) en wordt door Makoto Ueda vertaald als:

Life in this world / just like a temporary shelter / from a winter shower.

Het tweede gedicht, van Basho (1644 -1694), is identiek aan dat van Sogi, behalve dat het woord *shigure* (winterregen) is vervangen door de naam *Sogi*. Basho neemt dus een bestaand gedicht en weeft daar de naam van de oorspronkelijke dichter door – een effect vergelijkbaar met: *Domweg gelukkig, op de Bloemgracht.* Ueda's vertaling van Basho's gedicht luidt:

Life in this world / just like a temporary shelter / of Sogi's.

Het gedicht van Sogi verwijst echter op zijn beurt weer naar een nog ouder gedicht van Lady Sanuki (1141-1217) dat ook opent met de strofe *yo ni furu mo / Life in this world* en dat ook verwijst naar winterse regen. In alle drie de gedichten zie je een spel

met de betekenis van het woord *fure*, dat behalve *verwijlen* (als in *yori no furu mo*) ook *regen* kan betekenen.
Geconfronteerd met zulke complexiteiten worden we ons in Het haiku hoekje maar al te pijnlijk bewust van de grenzen van ons eigen begrip.

Voor het bovenstaande is dankbaar gebruikgemaakt van Makoto Ueda – Basho and His Interpreters.



Basho te paard, door Sugiyama Sanpu.



De bedbank van Marianka.

> *"Als een wit zeil op de blauwe zee ben ik, eenzaam voor wie mij ziet vanaf de kust van het begrensde."*

Krishnamurti over de alomvattende, onbegrensde geest; geciteerd door Mariette Wiebenga in de rubriek Het sanghastokje.



Kerstlino 2017 ***door Alex Palmboom.***

Dank je wel!

Alex Palmboom stopt met de vormgeving van de Zensor. We hebben de afgelopen jaren heel veel plezier gehad van je levendige en atypische vormgeving. Hopelijk wil je af en toe nog een pagina maken ? Dank je wel Alex!

De Middenweg?

Door Marianka Schep

Wat schrijf je als je niet weet waarover te schrijven? Want zo is het op het ogenblik. Er is eigenlijk niets interessants te vertellen. Geen drama's, geen bijzondere inspiraties, dromen, gevoelens.

Dan maar over dit ogenblik. Het is vrijdagavond 10 november half twaalf. Ik zit aan tafel met alle lichten aan en kijk uit op mijn blauwe bedbank. De overtrek is nieuw en kleurt prachtig bij het schilderij erboven. Dat doet mijn ogen goed, elke keer als ik ernaar kijk. Ik zal er een foto van maken maar weet niet of dat diepe blauw overkomt op papier.

Vanavond heb ik een folder gemaakt voor een nieuwe meivakantie in Griekenland, dit keer met Feldenkrais en Zen. Ik was er tevreden over en nadat ik hem opgeslagen had, is hij verdwenen.... Ik kan mij er niet eens druk om maken.
Zo ben ik een beetje op dit ogenblik: laconiek. Vreemd woord, dat ga ik opzoeken. Het komt van Laconië, in het zuiden van Griekenland, waar ik naartoe ga. De bewoners daar nemen zaken in het algemeen niet zwaar op en zijn niet gemakkelijk van hun stuk te brengen. Misschien dat ik al beïnvloed was door het schrijven over Laconië.

Lieve Zen-Soepeters, hier moeten jullie het mee doen, met deze zo-heid. Wat voor soepje past bij deze zo-heid? Een zensoepje van de Middenweg, daar ga ik op slapen.

Zaterdag 11 november. Een Middenweg-soepje is niet te vinden. Zo'n soep is waarschijnlijk te saai.
Maar misschien is de Middenweg helemaal niet saai en moet ik alleen even aan deze staat wennen.
Dus hierbij vanuit deze staat:

WORTELSOEP MET PITTIGE KORIANDERPESTO

Wortelsoep:

olijfolie
½ middelgrote ui grof gesnipperd
¼ citroen geraspt
500 g. wortels in plakjes van 1 cm
¾ liter bouillon
1 eetlepel citroensap

Fruit ui en citroenrasp samen.
Voeg na 3 minuten wortel toe, fruit paar minuten mee.
Voeg bouillon toe en kook tot de wortels gaar zijn.
Voeg citroensap toe en pureer alles.

Pittige korianderpesto:

50 ml extra vierge olijfolie
½ theelepel sambal
1 teen knoflook grofgesneden
¾ rode ui grofgesnipperd
1 bosje verse koriander
½ theelepel zeezout

Meng alle ingrediënten en pureer tot gladde massa.



Het sanghastokje

Naam: Mariette Wiebenga
Zenpraktijk sinds: 2013

Wat was voor jou destijds de aanleiding om aan zen te gaan doen?
De studieklas over De vlucht van de Garoeda van Shabkar Lama. Het is een favoriet boek van mij, dat ik sinds mijn eerste reis naar de Himalaya en West Tibet in 1998 bij mij draag. Van die periode dateert ook mijn interesse in het Tibetaans boeddhisme. Mijn eerste leraar was een oude lama, woonachtig in een dorpje hoog in de Himalaya in het verre noordwesten van Nepal, vlakbij de grens met Tibet. Kort daarna - in het jaar 2000 - ontmoette ik Lopon Tenzin Namdak, een Tibetaanse lama in de Bon traditie, die sindsdien mijn leraar is. Ondanks zijn inmiddels zeer hoge leeftijd komt hij nog ieder jaar in de zomer vanuit Kathmandu naar Frankrijk om dzokchen onderricht te geven aan een internationale sangha. De studieklas die Niko Sensei begin 2013 gaf over de poëtische tekst van Shabkar Lama beviel mij zo goed, dat ik besloot het Zen Centrum Amsterdam tot mijn “tweede thuis” te maken. Ik vind er inzicht, diepgang en humor in een combinatie die ik heel inspirerend vind, en het “wekelijks onderhoud” samen met anderen geeft steun bij de beoefening thuis. Hoewel de Chinees/Japanse herkomst van zen en de Tibetaanse herkomst van dzokchen in vorm wel verschillen, is er voor mij in essentie geen enkele tegenspraak.

Waarmee vermaak je je op het kussen?
“Gewoon zitten”, ofwel shikantaza. De geest vrijlaten, als een vogel die uitvliegt, de vrijheid proeft, en alles overziet. Zonder grenzen. Overigens is lopen - alleen aan zee in weer en wind, in de vrije natuur - minstens zo belangrijk voor me.

Wat leidt je af van je zenbeoefening?
De drukte van het bestaan. Verdeelde aandacht. Gedachten .... Ofwel: gedachten óver in plaats van directe ervaring; gedachten volgen in plaats van “gewoon zien”.



Welk boeddhistisch woord spreekt je het meest aan?

Zen mind, beginner's mind. Die prachtige titel van Shunryu Suzuki's klassieker uit 1970, die ik al lang geleden las. Een kort maar krachtige frase, gevolgd door de al even prachtige zin: 'In the beginner's mind there are many possibilities, in the expert's there are few.' Altijd weer opnieuw te kunnen beginnen; dat weten, voelen, vertrouwen, doen.

Wat is voor jou de grootste valstrik in zen?

Het idee dat zazen iets anders is, gescheiden is, van het al dan niet alledaagse leven. Zoals Dogen ergens zegt: "Zazen is niet zazen alleen." De grote uitdaging is in mijn ogen wat de Tibetanen "integratie" noemen. Of zoals Niko vaak zegt: "Neem het mee naar buiten." Daarbij vind ik de toevoeging: "Je mag het vergeten." heel bevrijdend. Het is er immers altijd.

Het thema van deze Zensor is "grenzen". Wat betekent dat voor jou?

De term "grenzen" heeft een meervoudige betekenis. Grenzen hebben voor mij te maken met een fundamenteel respect voor de ander en diens eigenheid: je respecteert elkaars grenzen. Maar als het over de wereld gaat - onze planeet - dagen grenzen mij uit: ik ben een reiziger in hart en nieren, hou ervan daarbij grenzen te overschrijden en ruige landschappen, vreemde culturen en ontoegankelijke gebieden te ontdekken. Dat heb ik in mijn leven ook ruimschoots gedaan en zet ik graag nog even voort. In het licht van de humanitaire drama's van onze tijd - over "grenzen" gesproken - voel ik mij soms als de duif die met druppeltjes water over de aarde vliegt om grote branden te blussen. Spiritueel gezien zijn er geen grenzen: de geest is alomvattend, onbegrensd. Krishnamurti heeft dat zo mooi onder woorden gebracht met zijn uitspraak: "Als een wit zeil op de blauwe zee ben ik, eenzaam voor wie mij ziet vanaf de kust van het begrensde."



Nieuwe aanwinsten in de bibliotheek

door Marrie van der Leden

***Lau-tze's vele wegen, een alternatieve lezing van de Tau-te-tsjing*, door Lloyd Haft, Uitg. Synthese, 102 p., 2017**

De Tau-te-tsjing (of *Tao-te-king*, *Daodejing*, ...) is waarschijnlijk op de Bijbel na het meest vertaalde boek ter wereld. De Gumbert Collectie die de Leidse universiteitsbibliotheek onlangs heeft verworven, bevat meer dan zevenhonderd versies in dertig talen. Al ruim tweeduizend jaar vinden tallozen troost en vermaak in deze Klassiek Chinese tekst die een unieke combinatie is van filosofie, poëzie en taalspel. Een definitieve vertaling is niet doenlijk gezien de vele afwijkende tekstvarianten en het speelse, vaak meerduidige taalgebruik. Toch proberen de meeste vertalers om uit de talrijke mogelijkheden er één te kiezen, waarbij zij de rest laten liggen. Lloyd Haft doet het in deze uitgave anders: in plaats van de parallelle mogelijkheden weg te werken, houdt hij ze erin door alternatieve versies van eenzelfde passage te geven, en door in zijn woordkeuze de associaties en boventonen die de tekst zelf oproept mee te laten spreken.

***The Heart Sutra : a Comprehensive Guide to the Classic of Mahayana Buddhism*, door Kazuaki Tanahashi , Uitg. Shambhala, 268 p., 2014**

Kazuaki Tanahashi, die onder andere een prachtige vertaling van Dogen's *Shobogenzo* verzorgde, heeft een belangrijke studie geschreven over deze klassieke tekst die gezongen, bestudeerd en becommentarieerd wordt in alle zen tempels van Oost en West.

Hij bespreekt de Hart Sutra inhoudelijk en speurt naar de oorsprong van de tekst in China, Tibet, Korea, Japan, Amerika en Europa. Bovendien heeft hij samen met Joan Halifax gewerkt aan een nieuwe Engelse vertaling, waarbij elk vertaald woord verantwoord wordt met behulp van oude Chinese, Tibetaanse, Koreaanse en Japanse manuscripten.

***The Tears of Eros*, door Georges Bataille, uitg. City Lights Books, 213 p., 1989**
De tranen van Eros is een hoogtepunt in het denken van Georges Bataille over de relatie tussen geweld en het heilige. Aan de hand van Giles de Rais, Erzebet Bathory, de markies de Sade, El Greco, Gustave Moreau, Andre Breton, voodoobeoefenaars en Chinese martelslachtoffers bespreekt Bataille een gemeenschappelijke obsessie: de dood.
Het essay is geïllustreerd met kunstwerken uit alle tijden en gaat verder op ideeën over de dood die zijn ontwikkeld in zijn eerdere boeken *Erotism: Death and Sensuality* en *Prehistoric Painting: Lascaux or the Birth of Art*.

***The Future of the Body: Explorations into the Further Evolution of Human Nature*, door Michael Murphy, uitg. J.P. Tarcher, 785 p., 1992**
Baanbrekende studie over onontgonnen capaciteiten van de mens.
Murphy deed onderzoek naar het uitzonderlijk functioneren van lichaam, geest en ziel in oude en moderne bronnen over onder andere medische wetenschappen, sport, antropologie, kunst, psychologie en godsdienstwetenschappen. Hij schildert een breed en overtuigend beeld van de mogelijkheden voor verdere evolutionaire ontwikkeling van de mens via een samenhangend programma van transformatieve praktijken.

***Tao, het sublieme geheim*, door John Blofeld, uitg. Bres, 253 p., 1999**
Deze herdruk van het in 1973 uitgegeven *Tau; omzwervingen in het Oude China* is te lezen als een diepzinnig reisverslag en als een beschrijvende filosofische uiteenzetting van de tao. Bijzonder is, dat de auteur de taoïstische kloosters en kluizenaars bezocht in de tijd (1930-1947) vóór de culturele revolutie in China. Hierdoor krijgt de lezer een authentiek beeld van de oorspronkelijke taoïst: vrijheidslievend, non-conformistisch, excentriek en levend vanuit een grote natuurlijke vanzelfsprekendheid. Gaandeweg

ontvouwt zich een beeld van de door taoïsten beoogde “onsterfelijkheid”, die “Hereniging met de Bron” mogelijk maakt. Geen eenvoudige kost, mede door de wat ouderwetse gedragen taal, maar goed leesbaar voor hen die enige bekendheid hebben met het oorspronkelijk taoïsme. Bevat enkele kleine zwart-wittekeningen en een voorwoord door de uitgever dat het boek in zijn context plaatst.

***De geschriften van Liezi, de taoïstische kunst van het relativeren*, door Liezi, vertaald door Jan De Meyer, uitg. Atlas Contact, 224 p., 2016**
Tezamen met Lao Zi’s *Het boek van de Tao* en *Zhuang Zi de volledige geschriften*, beide vertaald door Kristofer Schipper, behoort *De geschriften van Liezi,* vertaald door Jan De Meyer, tot de klassieke teksten van het taoïsme.
Het uiterst toegankelijke boek bevat fascinerende anekdotes, lange verhalende passages en sprankelende dialogen over de menselijke conditie, het genieten van het leven, de omgang met de dood, maatschappelijk engagement, spontaniteit, de relatie tussen illusie en werkelijkheid, het lot, de relativiteit van kennis en waardeoordelen, enzovoorts.

***In vertrouwen... onderzoek naar de professionaliteit van de vertrouwenspersoon seksuele intimidatie*, door Carla Goosen, uitg. Garant, 363 p., 2017**
De vertrouwenspersonen die slachtoffers van seksuele intimidatie en andere ongewenste omgangsvormen moeten opvangen en begeleiden, zien zich gesteld voor een complexe taak in een ingewikkeld krachtenveld. Niet-zorgvuldig handelen heeft bovendien juridische implicaties. Er is nog maar weinig onderzoek gedaan naar de rol, positie en deskundigheid van deze vertrouwenspersonen. De onverminderde stroom van berichten over misbruik en intimidatie in alle lagen van onze samenleving maakt een stevig fundament voor een professionele opvang niet alleen zeer actueel maar ook onontbeerlijk.

V*ergiffenis in het strafrecht door het opnemen van herstellende bemiddeling*, door Jacques Claessen, voorwoord John Blad en Nico Tydeman, uitg. Wolf Productions, 116 p., 2017
Op 28 februari 2015 gaf hoogleraar strafrecht Jacques Claessen uit Maastricht in het Zen Centrum Amsterdam een lezing over herstelrecht als mystiek geïnspireerd alternatief voor strafrecht: het strafrecht zou ruimte moeten bieden voor vergeving.

In deze nieuwe monografie werkt Cleassen deze gedachten verder uit. Hij bespreekt de opvattingen van verschillende ethici, filosofen, theologen, psychologen en rechtsgeleerden en probeert antwoorden te geven op de volgende vragen: wat is vergeving? Hoe kan dit tot stand worden gebracht? Zijn vergelding en vergeving elkaars tegenstellingen? Waarom is vergeving belangrijk? Welk beeld van de mens weerspiegelt het? Behoort vergeving tot het publieke domein? Hoe kan het in het strafrechtsysteem worden ingepast? En welke rol speelt herstelrecht in dit opzicht?

***Zen is opendoen, door Dick Verstegen*, uitg. Milinda plus, 184 p., 2017**
Zen is opendoen bevat een selectie van zeventig columns die Dick Verstegen schreef tussen 2002 en 2017. Zijn columns wijzen zonder uitzondering naar het mysterie van het leven en geven blijk van bewogenheid en overgave, maar de lichte toets ontbreekt nooit.
Uit zijn columns blijkt hoezeer hij zich ervan bewust is dat zenboeddhisme geen mening is, maar een non-duale zienswijze. Non-dualiteit is “zien dat de dualiteiten geen hindernissen zijn voor een bevrijd bestaan”. (Uit het voorwoord van Nico Tydeman.).

***Jukai tokudo in de polder de betekenis en uitvoering van de jukaiceremonie in Nederland vergeleken met de Japanse ceremoniën waarbij de voorschriften worden doorgegeven*, door Marieke Heijman, masterscriptie Theology and Religious studies, programma Spiritual Care, aan de Vrije Universiteit te Amsterdam, 62p., 2016**

***Naardense Bijbel* vertaald door Pieter Oussoren , uitg. Skandalon, 1800 p., 2014**

***De Himalaya roos*, roman door Pamela Koevoets, uitg. Ashoka, 138 p., 2010**



In de lente-Zensor
Bloei

Het thema van de lente-Zensor is, hoe kan het ook anders, bloei. Je eigen bloei, je zitbloei, andermens bloei, natuurbloei of helemaal geen bloei.

Ik weet niet hoe het met jullie is, maar bij het woord bloei denk ik vaak aan *De Verborgen Bloei* van Han de Wit, een boek waar Niko het er regelmatig over heeft. Een boek met niet alleen een prachttitel maar ook de inhoud is niet mis. Hoe komt het dat de ene mens in de loop van zijn leven milder en wijzer wordt, en de ander juist hardvochtiger en meer verblind raakt? Wat maakt dat sommige mensen steeds meer levensvreugde ervaren en uitstralen, terwijl anderen in toenemende mate in de greep raken van levensangst? Het zijn vragen die gaan over verborgen bloei diep in onszelf, een verborgen bloei die gevoed wordt door ons geestelijk leven. Kortom: we bloeien hevig op ons kussen.

Dus, lieve medezennies, voor een bloeiende lente-Zensor: ga op zoek naar bloei, schrijf je inzichten op en mail het vóór 2 februari aan connie.franssen@gmail.com of egbertgerritsen@hotmail.com.

Mededeling

De bloemengroep zoekt nieuwe leden

Vind je het leuk om de zendo op te sieren met bloemen, dan ben je van harte welkom om je bij ons groepje aan te sluiten.
Het is de bedoeling dat je eens per maand de bloemen verzorgt op de maandag of dinsdag, liefst ruim voor de avondzit van acht uur. De kosten die je maakt kun je declareren.
Je bent van harte welkom!
Aanmelden of meer informatie bij Lolit of bij Liddy.

Schoonmakers gezocht

Heb je zin en tijd om eens per maand de zendo of het theehuis schoon te maken, meld je dan aan bij Alfred of Marieke (schoonmaak@zenamsterdam.nl). Het rooster staat online op www.tinyurl.com/zendoclean.

Colofon



Redactie

Connie Franssen
Anchorette Koolman
Alfred Marseille
Egbert Gerritsen
Harry Stein
Jacky Demmers
Marlous Lazal

Ontwerp

Anchorette Koolman & Alfred Marseille

Beeld, beeldredactie & opmaak

Jasper Engel
Liddy Vonk

Redactieadres

Egbert Gerritsen
Zensor@zenamsterdam.nl

Zensor...4 nummers per jaar van herfst t/m voorjaar

De Zensor komt in de zendo te liggen. Voor vaste donateurs is de Zensor gratis beschikbaar; zij kunnen een exemplaar uit de zendo meenemen. Voor alle anderen is de Zensor los te koop voor €3,-

Adres

Zen Centrum Amsterdam
Binnenkant 39
1011 BM Amsterdam
www.zenamsterdam.nl
info@zenamsterdam.nl
06 – 29 12 89 89

Life in this world / just like a temporary shelter / from a winter shower.

Sogi